

**Código:** 43605
**Curso:** Monitor de Musculación y Fitness
**Modalidad:** DISTANCIA
**Duración:** 100h.

## Metodología

El Curso está desarrollado con una metodología a distancia/online. Este sistema de enseñanza está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales. También permite el acceso al curso a aquellas personas que viven en zonas rurales y que tienen interés en continuar formándose.
El alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a su disponibilidad de tiempo.

Se dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado, se exigirá un mínimo de 50% del total de las respuestas acertadas. Durante todo el transcurso de la formación, dispondrá de la atención de los tutores, así como la posibilidad de realizar consultas a través de la plataforma de teleformación para cursos online. Entre el material entregado en este curso, se adjunta un documento llamado *Guía didáctica del alumno* donde aparece el horario de tutorías y demás información relevante.

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la modalidad elegida y de las horas de formación. La titulación será remitida por correo una vez corregido su examen, o puesta a su disposición en la plataforma de teleformación una vez finalizado el curso.

## Profesorado, medios y titulación

Nuestro centro de formación ha sido fundado en 1996 y en la actualidad, tiene presencia a nivel nacional disponiendo de una plantilla de más de 800 docentes entre personal laboral y freelance. Todos ellos son especialistas en diferentes familias profesionales y les acreditan los numerosos cursos que han impartido para nuestro grupo empresarial. Entre nuestro staff de formadores se encuentran ingenieros, arquitectos, economistas, informáticos, publicistas, diseñadores, médicos, enfermeros, veterinarios, fisioterapeutas, psicólogos, sociólogos, periodistas, filólogos, abogados, cocineros, licenciados en administración de empresas, licenciados en actividades físicas y deportivas, jardineros, peluqueros, educadores sociales, etc.

En todos nuestros cursos, independientemente de la metodología, se ponen a disposición del alumno los medios y materiales docentes necesarios para el desarrollo del mismo.
En los cursos en modalidad e-learning, las consultas y tutorías se pueden realizar a través de teléfono, email y la propia plataforma de teleformación.

En cuanto a la titulación, mostramos a continuación, el modelo de diploma que obtendrás a la finalización del curso:



## Requistos previos

No hay requisitos previos, ni formativos ni profesionales.

## Salidas profesionales

Este curso está específicamente diseñado para incrementar la cualificación profesional en la familia o sector correspondiente.

## Objetivos

Estos materiales didácticos pretenden desarrollar las competencias profesionales necesarias para desempeñar labores de formación y asesoramiento del entrenamiento personal en la consecución de las metas y objetivos propuestos en el ámbito de la salud y el deporte. El profesional en este área podrá desempeñar su tarea como profesor, preparador o monitor, ya sea en gimnasios, centros de estética o a domicilio. A través de nuestro completo itinerario formativo el alumnado también podrá obtener amplios conocimientos acerca de nutrición o prevención de lesiones.

## Contenidos

PARTE I. ASPECTOS TEÓRICOS
TEMA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO
Huesos
Generalidades
TEMA 2. ARTICULACIONES DEL ESQUELETO HUMANO
Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-peroneo Astragalina.
Articulación de la rodilla
Articulación coxo-femoral
Articulación espacio humeral
TEMA 3. EL APARATO LOCOMOTOR Y LAS ACCIONES MUSCULARES
Teoría psicocinética.
El movimiento.
Las articulaciones.
El esqueleto humano.
Los músculos.
Las acciones musculares en musculación y fitness
TEMA 4. EL METABOLISMO: SISTEMA AERÓBICO Y ANAERÓBICA DE APORTE DE ENERGÍA
Introducción al metabolismo y al sistema aeróbico y anaeróbico de aporte de Energía
Historia
Investigación y manipulación
Biomoléculas principales (Biomolécula y macromolécula)
Catabolismo
Anabolismo
Xenobióticos y metabolismo reductor
Homeostasis: regulación y control
Termodinámica de los organismos vivos
Dieta, nutrición y cambio corporal relacionado con musculación y fitness
TEMA 5. RESPUESTAS FISIOLÓGICAS AL EJERCICIO
TEMA 6. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO APLICADO A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS
Introducción al entrenamiento
Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos.
Factores que intervienen en el entrenamiento de la condición física
Recomendaciones para iniciar un entrenamiento de actividad física dirigido a la mejora de la
salud.
TEMA 7. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS
Conceptos generales
Necesidad de nutrientes
Coste energético
La mujer y el deporte
Deshidratación y rendimiento físico

Bebidas para deportistas (Hopkins y Wood, 2006)
La cocina y el deporte
TEMA 8. BASES PSICOLÓGICAS DEL TRABAJO EN GRUPO
Introducción al trabajo en grupo
Principios básicos del trabajo en equipo
Condiciones básicas para la acción del grupo
TEMA 9. LESIONES DEPORTIVAS EN MUSCULACIÓN Y FITNESS: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO
Introducción a las lesiones deportivas
Definición
La prevención
Tratamiento
Lesiones deportivas más frecuentes
¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
¿Qué puedes hacer si te lesionas?
Causas más comunes de las lesiones en musculación y fitness.
Técnicas que pueden ser aplicadas sin peligro por los entrenadores y preparadores.
TEMA 10. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS A LA MUSCULACIÓN A FITNESS
Introducción a los primeros auxilios
Paro cardiorespiratorio
Hemorragias.
Heridas
Quemaduras
Cuerpos Extraños
Intoxicaciones
PARTE II. PRÁCTICA. DVD TONIFICACIÓN DIRIGIDA
TEMA 1. INTRODUCCIÓN
TEMA 2. EJECUCIÓN TÉCNICA DE LOS EJERCICIOS
TEMA 3. MOVIMIENTOS POTENCIALMENTE PELIGROSOS
TEMA 4. EJEMPLO DE CLASE PRÁCTICA